Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

50

2,25 $

0 67532 72263 50

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 4 **FASCICULE 50**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Spaghetti... et autres pâtes alimentaires **1361**

FRUITS ET LÉGUMES 46
Où il est question d'ail **1366**

RECETTE VEDETTE
Jardinière de légumes frais **1372**

CUISINE MICRO-ONDES 45
Les tout-petits en vedette **1374**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 42
Flans et tartes **1379**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 46
Les rognons **1384**

REPAS POUR MOI
Ratatouille **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2
Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, quatrième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN DEC 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » 1SSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Plats de résistance aux légumes Pour des plats débordant de saveur, rien ne vaut la cuisson aux micro-ondes.

Le fromage Des plats gratinés savoureux, appétissants; des sauces riches et crémeuses et des collations superbes.

Petits gâteaux à congeler Pour un thé ou un goûter apprécié, des recettes de petits gâteaux super rapides.

PLUS...

Du poulet rôti farci, un repas de fête en famille et des plats rapides à base de chair à saucisse.

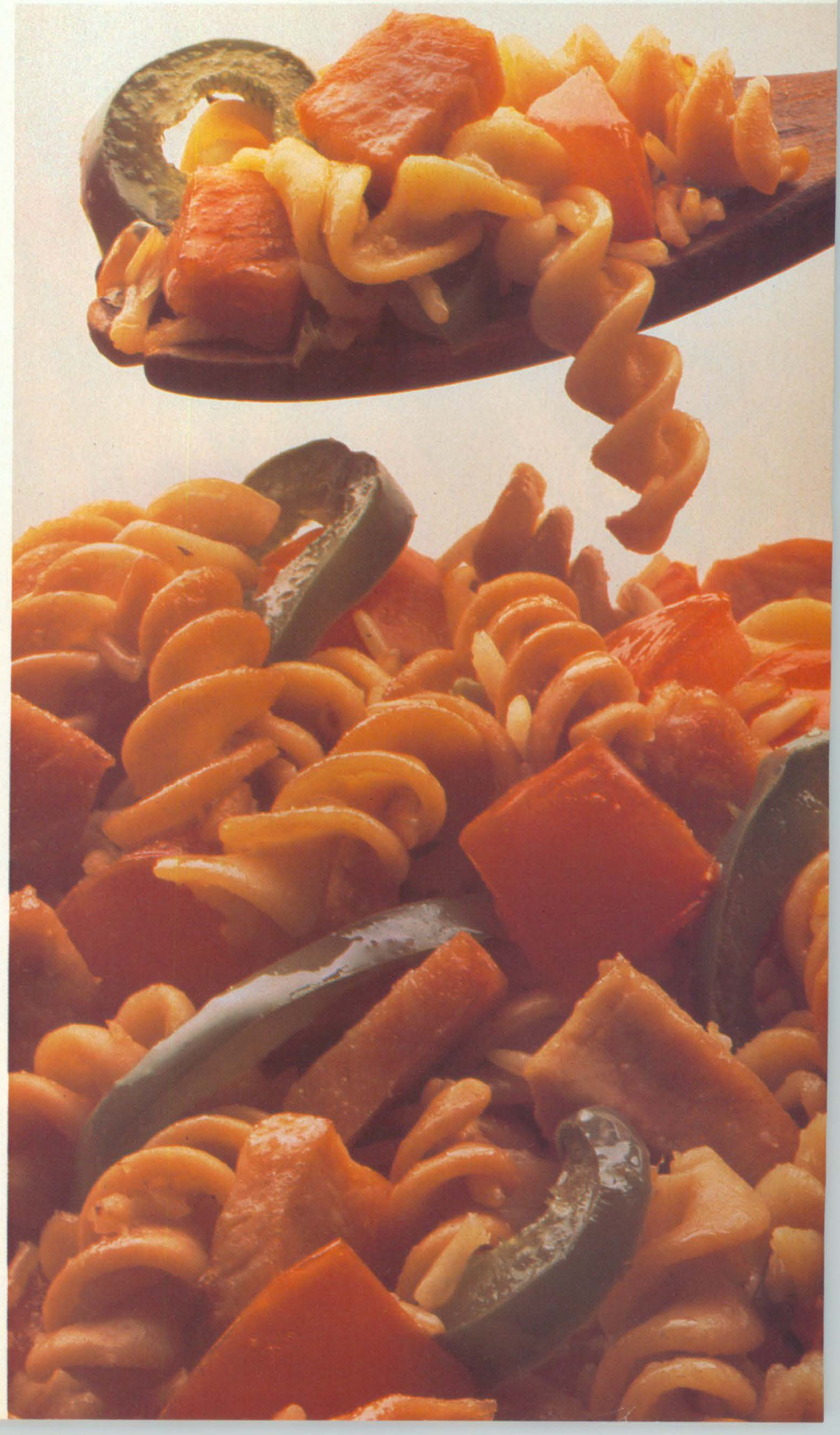
Spaghetti... et autres pâtes alimentaires

Variez vos repas en tirant profit de la grande variété de pâtes alimentaires. Enfants et adultes en redemanderont !

Les pâtes alimentaires de formes et de couleurs variées s'apprêtent de mille et une façons. Certains pensent que les sauces doivent mijoter pendant des heures, mais aux micro-ondes, vous pouvez facilement préparer un plat de pâtes en moins de 25 minutes. Faites cuire une petite quantité de pâtes aux micro-ondes, puis égouttez et laissez reposer sur du papier absorbant (voir fascicule 11, page 307). Faites cuire de grandes quantités de pâtes selon la méthode habituelle, pendant que vous préparez la sauce aux micro-ondes. Si vous préférez, faites cuire les pâtes partiellement aux micro-ondes et laissez-les reposer dans l'eau, pendant que vous faites cuire la sauce (voir Micro-trucs, ci-dessous).

Choisissez les pâtes en fonction de la sauce que vous avez l'intention de servir. Ainsi, les pâtes en ruban servent avant tout à la préparation des lasagnes; les sauces plus légères conviennent mieux aux coquilles, bouclettes, roues, spirales et autres pâtes de forme amusante. En effet, la sauce y adhère mieux, et les enfants en raffolent.

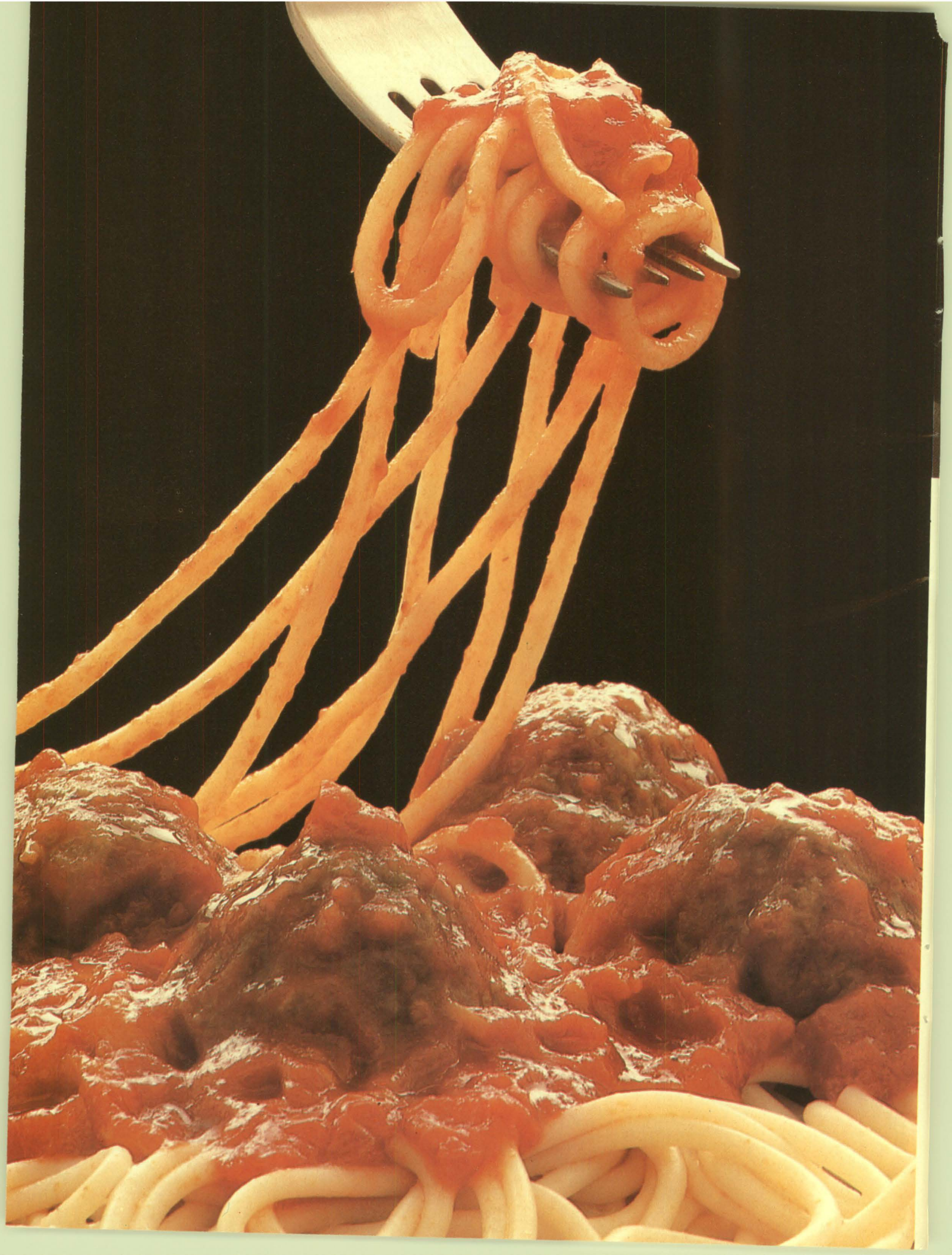
Enfin, les plats de pâtes se réchauffent à merveille aux micro-ondes et vous ne risquez pas de les faire brûler ni de vous retrouver avec une casserole impossible à laver. Assurez-vous seulement que les pâtes sont parfaitement enrobées de sauce.



Rotini au porc

Micro-trucs

Cuisson des pâtes aux micro-ondes : versez 8 oz/225 g de pâtes de votre choix dans une marmite profonde, ajoutez 1 pincée de sel et 1 cuil. à soupe d'huile. Couvrez d'eau bouillante et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez reposer à couvert pendant 5 min, égouttez et rincez.



Spaghetti aux boulettes

24 min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g de spaghetti cuit
1 petit oignon haché fin
1 cuil. à soupe d'eau
1 boîte de 14 oz/450 g de tomates
1 boîte de 2,5 oz/71 g de pâte de tomates
½ cuil. à café de purée d'ail
1 feuille de laurier
2 cuil. à café de cassonade
sel et poivre
1 pincée de graines de fenouil
2 paquets de 13 oz/396 g de boulettes de viande en sauce surgelées ou une quantité équivalente de boulettes à l'italienne (fascicule 38, page 1037)

4 PERSONNES

1 Mettez l'oignon et l'eau dans une marmite de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 2 ou 3 min à MAX., en remuant à mi-temps.
2 Ajoutez le reste des ingrédients, sauf le spaghetti et les boulettes, et faites cuire de 10 à 15 min à MED., en remuant 2 fois.
3 Incorporez les boulettes, couvrez et faites cuire encore de 12 à 15 min à MED., en remuant 3 fois. Laissez reposer à couvert pendant 5 min.
4 Versez la sauce sur le spaghetti et servez.

Macaroni au fromage

10¾ min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de macaroni
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
1 pincée de piment de Cayenne
1 ½ tasse/350 ml de lait
4 oz/100 g de cheddar finement râpé
1 cuil. à café de ciboulette hachée
2 cuil. à soupe de chapelure

4 PERSONNES

Spaghetti aux boulettes

1 Faites cuire le macaroni selon la méthode habituelle et égouttez.
2 Préparez la sauce : faites fondre le beurre dans une marmite couverte de 10 tasses/2,5 l, de 45 à 60 s à MAX., incorporez la farine et les assaisonnements et faites chauffer de 30 à 45 s à MAX. Incorporez le lait et faites chauffer de 4 à 7 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement.
3 Ajoutez le fromage râpé et mélangez bien le tout. Au besoin, faites chauffer 30 s à MAX., jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ajoutez le macaroni et la ciboulette, faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., puis remuez. Parsemez le dessus du macaroni de chapelure et faites chauffer 2 ou 2 ½ min.

VARIANTE
Macaroni au fromage et au jambon : incorporez 4 oz/100 g de jambon cuit en petits dés en même temps que le macaroni et la ciboulette.

Macaroni au fromage pour 2 personnes : diminuez les ingrédients de moitié, faites fondre le beurre de 15 à 30 s et faites chauffer la sauce 2 ou 3 min à l'étape 2. Au besoin, faites chauffer le mélange de 10 à 20 s pour faire fondre le fromage. Faites chauffer le macaroni 1 ½ ou 2 min, parsemez de chapelure et faites chauffer une dernière fois 1 ou 2 min.

Tagliatelles au veau

17 min

Temps d'attente : 3 min

1 petit oignon haché fin
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cube de bouillon de poulet émietté
4 oz/100 g de champignons
1 lb/450 g d'escalopes de veau découpées en fines lanières de ½ po/12 mm
3 cuil. à soupe de xérès
1 ¼ tasse/300 ml de crème 15 %
8 oz/225 g de tagliatelles cuites selon la méthode habituelle et bien égouttées
sel et poivre
2 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans le beurre, à couvert, dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, de 2 à 4 min à MAX., en remuant 1 fois à mi-temps.
2 Incorporez la farine, le cube de bouillon, les champignons et le veau. Couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à léger épaississement, en remuant 1 fois à mi-temps.
3 Ajoutez xérès, crème, tagliatelles, sel et poivre et parmesan. Couvrez et diminuez la puissance à MED. Faites chauffer de 10 à 15 min, en remuant 2 fois, et veillez à ne pas laisser bouillir le mélange.
4 Couvrez et laissez reposer 3 min avant de servir.

Tagliatelles au veau

Plumes au jambon et aux légumes

7 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de plumes

SAUCE
2 petites courgettes émincées
4 oz/100 g de pois surgelés
1 échalote émincée
1 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à café de persil haché
1 pincée de basilic séché
poivre
2 cuil. à café de farine tout usage
¾ de tasse/175 ml de lait concentré
4 oz/100 g de cheddar râpé
4 oz/100 g de jambon cuit, coupé en fines lanières

4 PERSONNES

1 Faites cuire les pâtes selon la méthode habituelle.
2 Mélangez courgettes, pois, échalote, beurre, persil, basilic et poivre dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Incorporez la farine et le lait concentré et faites chauffer à découvert de 2 à 4 min à MAX., en remuant toutes les minutes, jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir.
4 Égouttez les pâtes et ajoutez-les à la sauce, avec le fromage et le jambon. Remuez bien, couvrez et faites chauffer de 2 à 4 min à MAX.

Plumes au jambon et aux légumes pour 2 personnes : diminuez les ingrédients de moitié, faites cuire les légumes 1 ½ ou 2 min à l'étape 2. Ajoutez la farine et le lait et faites chauffer 1 ou 1 ½ min. Incorporez les pâtes et faites chauffer encore 1 ½ ou 2 min.

Conseils du chef

Si vous ne trouvez pas de rondelles d'oignon frites en boîte pour la recette de tagliatelles à la florentine, utilisez des rondelles surgelées et suivez le mode d'emploi indiqué sur l'emballage. Servez comme plat d'accompagnement.

Rotini au porc

25 min

Temps d'attente : 5 min

3 cuil. à soupe de riz à grains longs
2 cuil. à soupe de margarine
1 gousse d'ail écrasée
8 oz/225 g de porc maigre, coupé en petits dés
2 oz/50 g de jambon cuit, coupé en petits dés
1 oignon haché
1 petit poivron vert épépiné et haché
4 tomates coupées en morceaux
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet
4 oz/100 g de spirales cuites selon la méthode habituelle
1 pincée de cumin
1 pincée d'origan séché
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mêlez le riz, la margarine et l'ail dans un bol et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Ajoutez porc, jambon, oignon, poivron, tomates et bouillon, couvrez et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant bien à mi-temps de cuisson.

3 Diminuez la puissance à MED., laissez cuire 14 min en remuant toutes les 5 min. Incorporez les pâtes, le cumin, l'origan, le sel et le poivre. Couvrez et faites chauffer 8 ou 9 min, en remuant 2 fois pendant la cuisson, puis une autre fois à la fin du temps de cuisson.

4 Couvrez et laissez reposer 5 min avant de servir.

Tagliatelles à la florentine

18 min

Temps d'attente : aucun

1 paquet de 10,6 oz/300 g d'épinards surgelés
1 lb/450 g de boeuf haché maigre
4 oz/100 g de champignons en tranches
1 boîte de 10,2 oz/290 g de crème de céleri
3 oz/75 g de fromage à la crème
sel et poivre au goût
8 oz/225 g de tagliatelles cuites
1 paquet ou une boîte de 2,8 oz/79,4 g de rondelles d'oignon frites (facultatif)

4 PERSONNES

1 Percez le paquet d'épinards et faites-le décongeler au four à MAX., pendant 3 ou 4 min. Égouttez puis hachez les épinards.

2 Placez le boeuf haché dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, défaites-le à la fourchette et faites cuire de 5 à 10 min à MAX., jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rosée, en remuant 2 fois pendant la cuisson.

3 Incorporez épinards, champignons, crème de céleri, fromage et assaisonnements. Remuez et ajoutez les tagliatelles, puis faites chauffer le tout 5 ou 6 min à MAX. Mélangez, parsemez des rondelles d'oignon si désiré, et faites chauffer encore de 5 à 7 min, jusqu'à ce que le tout soit chaud.

Nouilles Stroganoff

12 min

Temps d'attente : aucun

Le boeuf Stroganoff classique est préparé avec du filet. Voici une recette avec du boeuf haché, économique mais débordante de saveur.

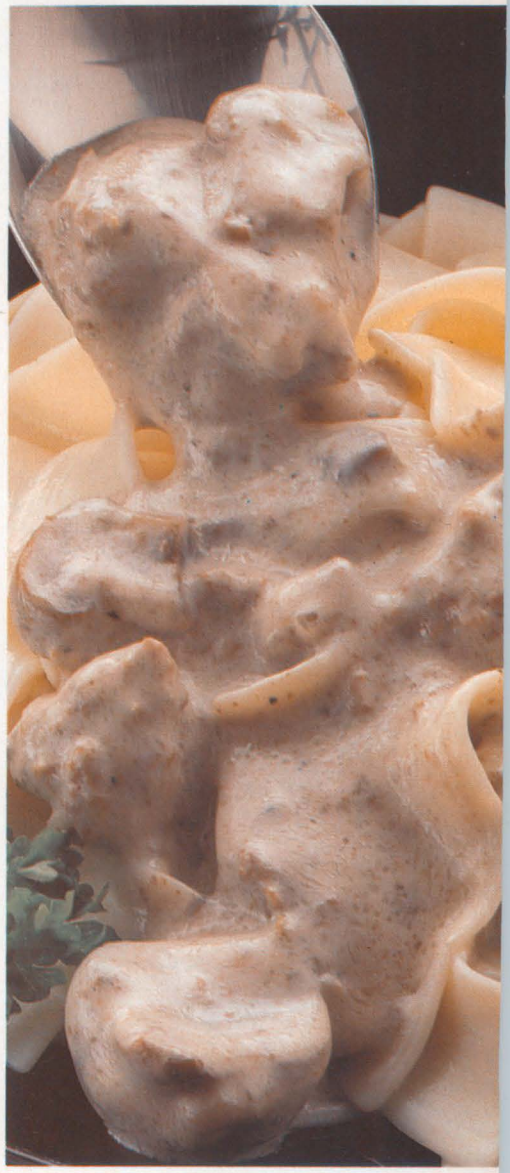
8 oz/225 g de nouilles cuites selon la méthode habituelle et bien égouttées
1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 petit oignon haché fin
1 boîte de 10,2 oz/290 g de crème de champignons
4 oz/100 g de champignons en tranches
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
½ cuil. à café de purée d'ail
poivre au goût
½ tasse/125 ml de crème sure

4 PERSONNES

1 Émiettez le boeuf haché dans une marmite de 10 tasses/2,5 l, ajoutez l'oignon, couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en remuant 2 fois avec une fourchette.

2 Incorporez crème de champignons, champignons, sauce Worcestershire, purée d'ail et poivre. Couvrez et faites chauffer de 6 à 10 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

3 Incorporez la crème sure, couvrez et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX. Versez sur les nouilles et servez.



En haut : *tagliatelles à la florentine*
En bas : *nouilles Stroganoff*

Où il est question d'ail

Ajoutez un peu de piquant à vos plats en les parfumant d'ail. Ragoûts, farces, sauces, beurre se transforment en délices insoupçonnés au contact de ce condiment à la saveur irremplaçable.

N'hésitez pas à employer l'ail sous toutes ses formes. Son odeur et sa saveur piquantes donnent du caractère à nombre de plats salés : poisson, poulet, légumes et pains de toutes sortes, et les rendent particulièrement savoureux. L'ail possède aussi des propriétés diurétiques et est excellent pour le système digestif. La cuisson aux micro-ondes ne fait que mettre en valeur toutes les qualités de ce condiment.

Même si vous adorez l'ail, il ne faut pas trop en ajouter à vos plats, sinon vous risquez de masquer la saveur naturelle des aliments. L'ail écrasé dégage beaucoup plus de saveur, tandis que l'ail haché ou les gousses entières sont beaucoup plus discrets, à moins que vous n'en croquiez un morceau !

Comment préparer l'ail

On peut hacher l'ail, le couper en tranches, l'écraser ou laisser les gousses entières avant de l'ajouter aux plats.

Côtelettes d'agneau au beurre à l'ail

ANDREW WHITTUCK

Prenez une tête d'ail et retirez le nombre de gousses dont vous avez besoin. Tranchez les extrémités et pelez les gousses. Enlevez les petites taches brunes, car elles donnent un goût désagréable aux aliments. Retirez toujours les gousses d'ail entières avant de servir.

Pour écraser une gousse d'ail, pelez-la, puis déposez-la sur une planche; ajoutez une pincée de sel et pressez fortement à l'aide de la lame d'un couteau posé à plat. Vous pouvez aussi utiliser un presse-ail : ne pelez pas la gousse, mais enlevez les extrémités, puis pressez bien au-dessus du plat que vous préparez.

Côtelettes d'agneau au beurre à l'ail

18 min

Temps d'attente : 5 min

L'agneau et l'ail forment une combinaison imbattable ! Voici des côtelettes qui fondent dans la bouche.

2 oz/50 g de beurre
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à café d'huile végétale
4 grosses côtelettes d'agneau

4 PERSONNES

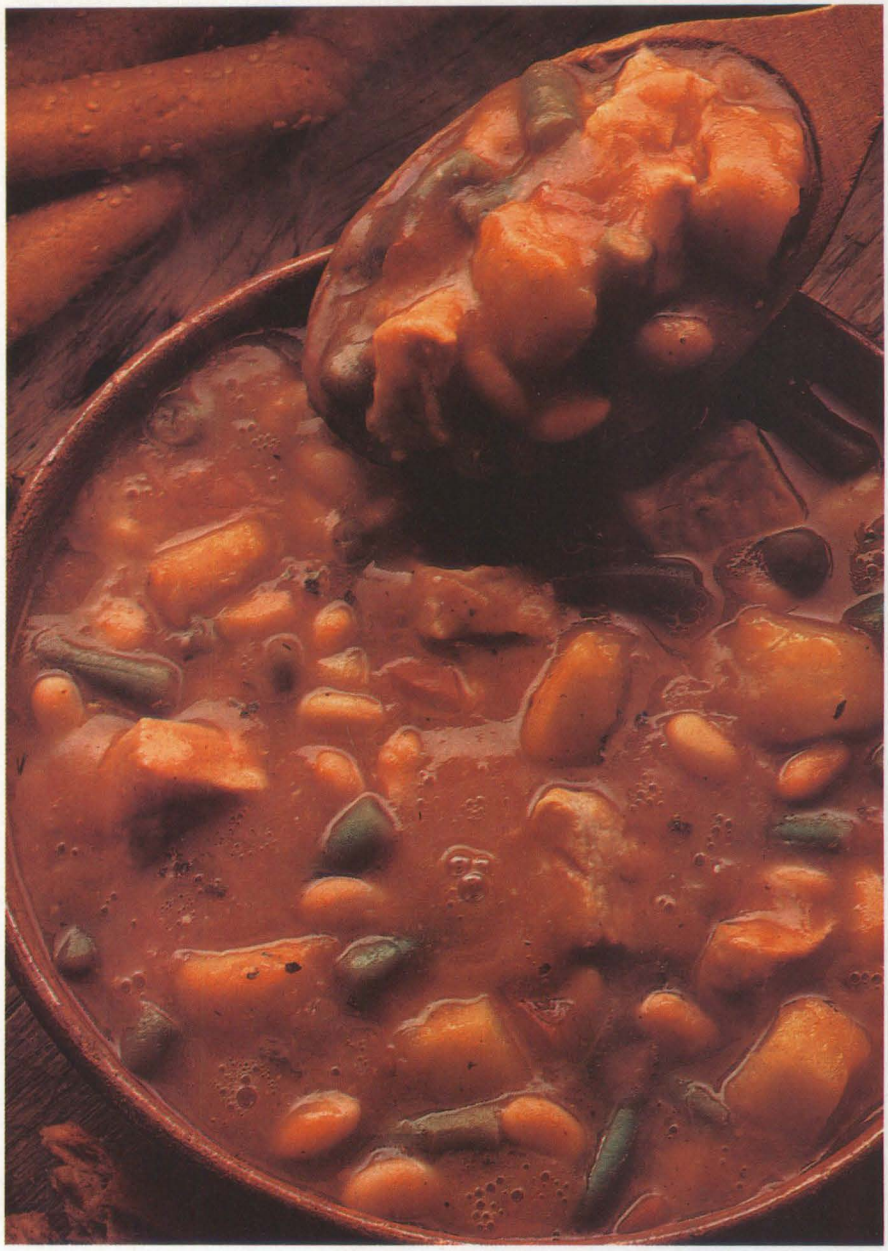
1 Faites ramollir le beurre de 5 à 10 s à DÉCONGÉLATION, ajoutez l'ail et mélangez bien.

2 Façonnez le beurre en forme de rouleau de 1 po/2,5 cm de diamètre. Enveloppez-le de papier à congélation et congelez une vingtaine de minutes.

3 Entre-temps, faites chauffer un plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Ajoutez l'huile et enduisez bien la surface du plat. Saisissez les côtelettes des deux côtés, couvrez lâchement d'une feuille de papier ciré beurrée et faites cuire 2 min à MAX.

4 Réglez à MED. et laissez cuire 5 min. Découvrez, puis tournez les côtelettes. Poursuivez la cuisson de 6 à 8 min, jusqu'à tendreté. Laissez reposer 5 min.

5 Sortez le beurre à l'ail du congélateur, coupez-le en 4 tranches égales et déposez-en une sur chaque côtelette. Servez sans délai.



Ragoût de porc à l'ancienne

Ragoût de porc à l'ancienne

30 min

Temps d'attente : 10 min

1 boîte de 15 ¼ oz/410 g de haricots cannellini bien égouttés
1 boîte de 10,6 oz/300 g de crème de tomates
1 boîte de 10,6 oz/300 g de soupe à l'oignon
1 paquet de 8 oz/227 g de haricots verts coupés surgelés
1 lb/450 g de rutabagas pelés et coupés en morceaux de ¾ de po/2 cm
½ cuil. à café de sauge
½ cuil. à café de marjolaine
3 gousses d'ail écrasées
sel et poivre
1 feuille de laurier
12 oz/350 g de porc maigre désossé, coupé en cubes de ¾ de po/2 cm

4 PERSONNES

1 Mêlez bien tous les ingrédients, sauf le porc, dans une grande marmite. Couvrez et faites cuire de 25 à 30 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois.

2 Ajoutez le porc, couvrez et faites cuire 5 min à MED., jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rosée. Laissez reposer à couvert 10 min. Jetez la feuille de laurier avant de servir.

Sauce à la milanaise

7 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de boeuf haché maigre ou de saucisse italienne piquante, la peau enlevée
1 boîte de 9,98 oz/283 g de sauce à la milanaise ou à la bolonaise
⅜ de tasse/75 ml d'eau
1 boîte de 10 ½ oz/300 g de champignons en morceaux bien égouttés
8 olives farcies en tranches minces
1 cuil. à soupe de vin rouge ou de vinaigre de vin rouge
2 cuil. à café de sucre
1 cuil. à café de persil séché
2 gousses d'ail écrasées
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Émiettez le boeuf haché ou la saucisse italienne dans un bol. Faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rosée. Dégraissez.
2 Incorporez le reste des ingrédients et couvrez. Faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en remuant 1 fois. Servez cette sauce sur du spaghetti cuit et parsemez le tout de parmesan râpé.

Pain à l'ail et aux herbes

1 min

Temps d'attente : 1 min

1 baguette
4 oz/100 g de beurre amolli
3 gousses d'ail écrasées
2 cuil. à café de fines herbes mélangées

6 PERSONNES

1 Tranchez partiellement la baguette en diagonale, en morceaux de 1 po/2,5 cm d'épaisseur.
2 Malaxez le beurre à l'aide d'un couteau à lame arrondie, puis ajoutez l'ail et les herbes.
3 Tartinez chaque tranche de beurre à l'ail, puis pressez bien les tranches les unes contre les autres. Tartinez le dessus de la baguette avec le beurre qui reste.

Sauce à la milanaise

Ci-dessus : *champignons farcis*
À droite : *haricots verts au yogourt*

Coupez la baguette en deux si elle est longue et enveloppez-la avec soin dans une feuille de papier ciré, en fermant bien aux 2 extrémités.

4 Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à ce que le beurre ait bien pénétré le pain. Laissez reposer ainsi pendant 1 min.

VARIANTES

Pain à l'ail et au fromage : remplacez le beurre à l'ail par 4 oz/100 g de fromage à la crème à l'ail et aux fines herbes.

Petits pains à l'ail : ouvrez 4 petits pains blancs ou de blé entier; travaillez bien ensemble 2 oz/50 g de beurre et 1 grosse gousse d'ail, puis tartinez les petits pains de ce mélange. Enveloppez chacun séparément, faites chauffer 1 min et laissez reposer 1 min.

Conseils du chef

Aux micro-ondes, la croûte de la baguette reste bien tendre. Pour obtenir une croûte plus croustillante, déballez la baguette et glissez-la sous le gril de la cuisinière pendant 2 ou 3 min.

Champignons farcis

3½ min

Temps d'attente : aucun

16 gros champignons
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 petite branche de céleri hachée
1 petit oignon haché fin
4 cuil. à soupe de chapelure fraîche
1 grosse gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café de thym séché
sel et poivre
¼ de cuil. à café de marjolaine
1 pincée de muscade
1 oeuf battu

4 PERSONNES

1 Essuyez les champignons, enlevez et hachez les tiges. Mélangez-les avec le beurre, le céleri et l'oignon et faites cuire à découvert 1 ½ ou 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Incorporez le reste des ingrédients, puis farcissez les champignons, en les remplissant au maximum. Disposez-les sur une assiette doublée de papier absorbant, les plus gros champignons vers l'extérieur. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en tournant l'assiette de moitié à mi-temps.

Haricots verts au yogourt

12½ min

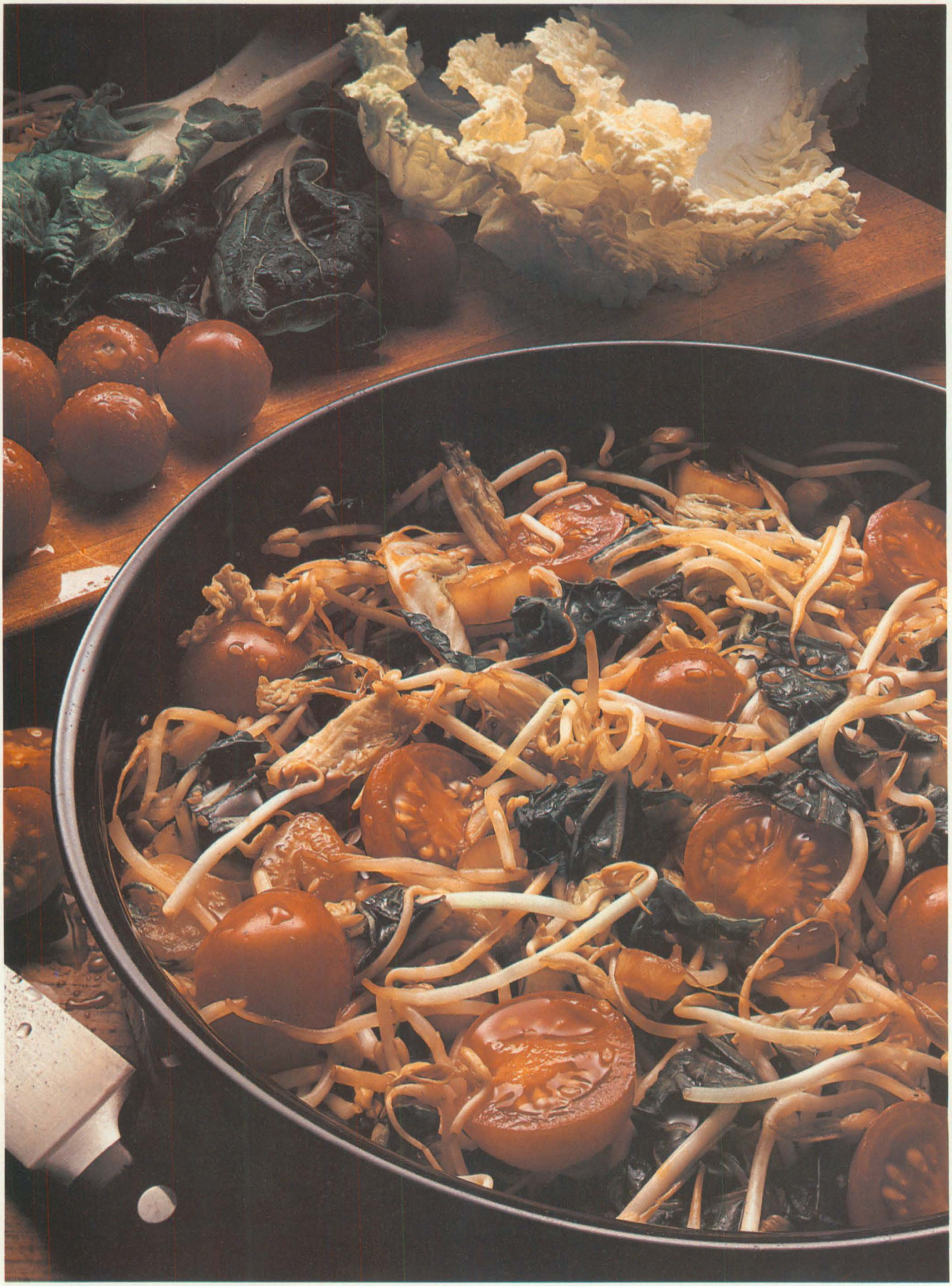
Temps d'attente : 2 ou 3 min

1 lb/450 g de haricots verts surgelés
4 cuil. à soupe d'eau
4 oz/100 g de ricotta ou de fromage de lait caillé
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature
1 gousse d'ail écrasée
sel
2 ou 3 gouttes de Tabasco

4 PERSONNES

1 Mettez les haricots et l'eau dans un bol. Couvrez et faites cuire de 11 à 13 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez et laissez reposer à couvert 2 ou 3 min.

2 Entre-temps, mêlez bien le reste des ingrédients au mélangeur, versez dans un bol et faites chauffer 1 ½ ou 2 ½ min à MED., en remuant 2 fois. Versez sur les haricots et servez.



Légumes à la chinoise

5 min

Temps d'attente : aucun

Voici une recette pour deux, servie comme plat principal, ou pour quatre, servie avec du poisson ou de la viande.

2 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à café de sucre
2 cuil. à soupe de graines de sésame
2 gousses d'ail écrasées
4 oz/100 g de chou de Chine déchiqueté
2 branches de « pak-choi » émincées (voir Conseils du chef, à droite)
8 oz/225 g de germes de haricot frais trempés dans de l'eau froide pendant 10 min, puis égouttés
8 tomates cerises coupées en deux ou 4 petites tomates coupées en quartiers

4 PERSONNES

1 Mêlez la sauce soya, le sucre, les graines de sésame et l'ail, incorporez le chou et le « pak-choi », couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Ajoutez les germes de haricot et les tomates, couvrez et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX.

Conseils du chef

Le « pak-choi » est une variété de chou chinois (voir fascicule 48, page 1311) vendu dans les épiceries orientales. Si vous ne pouvez vous en procurer, remplacez-le par du céleri ou des épinards et faites cuire le temps indiqué.

Conseils minceur

Ce plat nutritif est une trouvaille pour les personnes au régime. En effet, chaque portion ne renferme que 155 cal/650 kJ.

Chili au poulet

29 min

Temps d'attente : aucun

Servez ce chili bien piquant sur un lit de riz nature.

1 oignon haché
1 poivron vert épépiné et haché
3 gousses d'ail écrasées
1 boîte de 15 ½ oz/440 g de haricots rouges bien rincés et égouttés
1 boîte de 14 ½ oz/397 g de tomates prunes
1 boîte de 9,98 oz/283 g de sauce tomate

Ci-dessus : *chili au poulet*
À gauche, page précédente : *légumes à la chinoise*

1 boîte de 7 oz/198 g de maïs sucré en grains, bien égoutté
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
8 oz/225 g de dinde ou de poulet cuit, coupé en morceaux
1 cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 pincée de moutarde sèche
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mêlez l'oignon, le poivron et l'ail, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Incorporez le reste des ingrédients et remuez bien en défaisant les tomates en morceaux. Couvrez et laissez cuire de 25 à 30 min à MED.-MAX., en remuant à mi-temps.

Micro-trucs

Variez la quantité d'assaisonnement au chili selon votre goût personnel, mais n'oubliez pas que la cuisson aux micro-ondes accentue la saveur piquante des épices.

Jardinière de légumes frais

Ce plat est un véritable festin pour les yeux et l'estomac et rehaussera sans aucun doute votre table lors de votre prochaine réception. Cette jardinière glacée au beurre, composée des plus beaux légumes frais, fera merveille.

Ces légumes frais variés, cuits à la perfection puis nappés de beurre, accompagnent avec panache tout plat principal, du simple rôti au plat de poisson le plus compliqué.

Ne choisissez que des légumes extrêmement frais et ne les laissez pas plus d'un jour au réfrigérateur, sinon ils perdront rapidement leur couleur et leur saveur.

Choisissez des courges de couleur jaune, pour créer un effet intéressant, mais si vous n'en trouvez pas, remplacez-les par des courgettes coupées en rondelles et mêlez les carottes à un autre légume vert, comme des haricots. (Utilisez environ 4 oz/100 g de haricots verts parés et faites cuire selon la recette.)

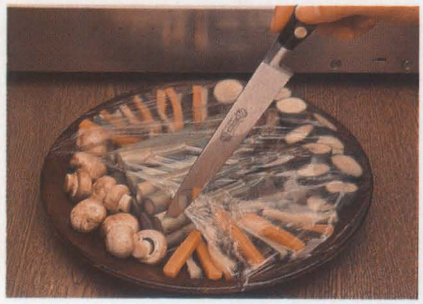
Le beurre fondu vite fait (voir Micro-trucs, à droite) ajoute une note d'élégance à votre jardinière. Les couleurs éclatent littéralement sous la glace, faisant de ce plat spectaculaire le clou de la soirée.

Préparation de la jardinière de légumes frais

Parez *les asperges, en tranchant l'extrémité de la tige. Disposez-les au centre d'un grand plateau rond.*

Disposez *les champignons et la courge aux extrémités des asperges, et les carottes et courgettes mélangées de part et d'autre.*

Arrosez *d'eau, couvrez et faites cuire de 7 à 9 min à MAX., en tournant le plateau du quart toutes les 2 ou 3 min.*



Vérifiez *la cuisson des légumes en les pressant délicatement ou en les transperçant de la pointe d'un couteau. Laissez reposer 5 min.*

Jardinière de légumes frais

7 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g d'asperges fraîches
4 oz/100 g de champignons très frais
6 oz/175 g de courge jaune, coupée en tranches de ½ po/12 mm
1 courgette coupée en bâtonnets
1 carotte en julienne
2 cuil. à soupe d'eau
1 piment rouge doux en boîte, égoutté, pour garnir le plat
beurre fondu (voir Micro-trucs, à droite)

6 À 8 PERSONNES

Détaillez *le piment en une longue et fine lanière et placez-la en forme de boucle au centre des asperges. Préparez le beurre fondu et versez sur les légumes au moment de servir.*

Micro-trucs

Faites brunir 4 oz/100 g de beurre dans un plat à l'épreuve de la chaleur, à couvert, pendant 5 ou 6 min à MAX., en remuant toutes les 2 ou 3 min. Écumez avant de vous en servir.

Pour couper le piment en lanières, tranchez d'abord un côté, puis glissez la pointe d'un couteau tout autour du bord coupé. Servez-vous des lanières de piment pour décorer la jardinière.

Les tout-petits en vedette

Si vous avez un bébé ou de jeunes enfants, vous savez que chaque minute compte. Laissez donc le four micro-ondes vous soulager et vous aider à accomplir certaines tâches en moitié moins de temps.

Le four micro-ondes facilite grandement la tâche d'une mère. Une bouteille de lait, par exemple, se réchauffe en moins d'une minute. N'utilisez pas le four cependant pour stériliser les bouteilles ou les tétines. Plus tard, quand l'enfant sera un peu plus âgé, vous pourrez facilement y faire réchauffer les aliments pour bébés provenant du commerce ou faits maison.

Vous savez déjà que les aliments cuits aux micro-ondes conservent toutes leurs qualités nutritives : les légumes, par exemple, cuisent dans très peu d'eau. Préparez des purées de légumes et de fruits pour les nourrissons qui commencent à manger des aliments solides et faites cuire des légumes frais pour les jeunes enfants afin de leur offrir des aliments sains et nutritifs. Préparez-en de grandes quantités à la fois, car ces aliments se congèlent bien et se réchauffent à merveille aux micro-ondes. Utilisez un contenant à glaçons pour congeler des purées pour bébés.

Qui n'aime pas de temps à autre se régaler de sucreries? Les pommes caramélisées aux arachides et les sucettes sont faciles à faire aux micro-ondes et les jeunes en raffolent. Enfin, le wigwam en bâtonnets de poisson, amusant, nutritif et rapide à préparer, émerveillera certainement les tout-petits.

ANDREW WHITTUCK

De gauche à droite : *purée de betteraves, purée de légumes au fromage, purée de carottes à l'orange*

Purée de légumes au fromage

16 min

Temps d'attente : 10 min

Âge : 3 mois et moins

2 pommes de terre de 8 oz/225 g bien brossées et piquées
1 lb/450 g de jeunes navets en petits dés
4 cuil. à soupe d'eau
2 oz/50 g de cheddar ou de leicester râpé

3 tasses/750 ml

1 Faites cuire les pommes de terre de 8 à 10 min à MAX., en les retournant 1 fois. Enveloppez-les de papier aluminium et laissez reposer 5 min.
2 Mettez les navets et l'eau dans un grand bol, couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., puis laissez reposer 5 min.
3 Coupez les pommes de terre en deux et évidez-les. Ajoutez les navets à la pulpe de pomme de terre et réduisez en purée. Incorporez le fromage et servez sans attendre.

Purée de carottes à l'orange

8 min

Temps d'attente : 5 min

Âge : 3 mois et moins

1 lb/450 g de jeunes carottes en tranches
6 cuil. à soupe d'eau
2 ou 3 cuil. à soupe de jus d'orange non sucré

2 ¼ tasses/550 ml

1 Faites cuire les carottes dans l'eau, à couvert, de 8 à 10 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Laissez reposer à couvert pendant 5 min. Laissez refroidir légèrement, puis réduisez en purée. Ajoutez le jus d'orange et servez chaud.

Conseils du chef

Lorsque le bébé aura appris à aimer les aliments solides, vous pourrez rehausser les légumes d'un peu de poisson cuit, désossé et émietté.

Purée de betteraves

10 min

Temps d'attente : 5 min

Âge : 3 mois et moins

1 lb/450 g de betteraves
4 cuil. à soupe d'eau
3 oz/75 g de fromage à la crème pauvre en matières grasses

2 ¼ tasses/550 ml

1 Piquez bien les betteraves avec une fourchette. Placez-les dans une casserole et ajoutez l'eau.
2 Couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., jusqu'à ce que les betteraves soient tendres, en les déplaçant et en les retournant à mi-temps de cuisson. Laissez reposer 5 min.
3 Pelez les betteraves, puis versez-les dans un mélangeur ou un robot de cuisine et réduisez en purée, en ajoutant un peu de liquide de cuisson. Laissez refroidir légèrement, puis incorporez le fromage jusqu'à consistance homogène. Servez chaud.

Temps de décongélation des purées

QUANTITÉ	TEMPS À MAX.
2 cuil. à soupe (1 cube)	de 40 à 45 s
¼ de tasse/50 ml (2 cubes)	de 60 à 65 s
½ tasse/125 ml (4 cubes)	1 ½ ou 2 min

Congélation des purées pour bébés

Versez *2 cuil. à soupe de purée dans chaque compartiment d'un bac à glaçons. Faites congeler, mettez les cubes dans un sac, fermez, étiquetez et congelez six mois au maximum.*

Pour décongeler : *enfournez les cubes dans un bol et un verre d'eau et faites chauffer le temps indiqué ci-dessus, en écrasant la purée une fois. Vérifiez la température avant de vous en servir.*

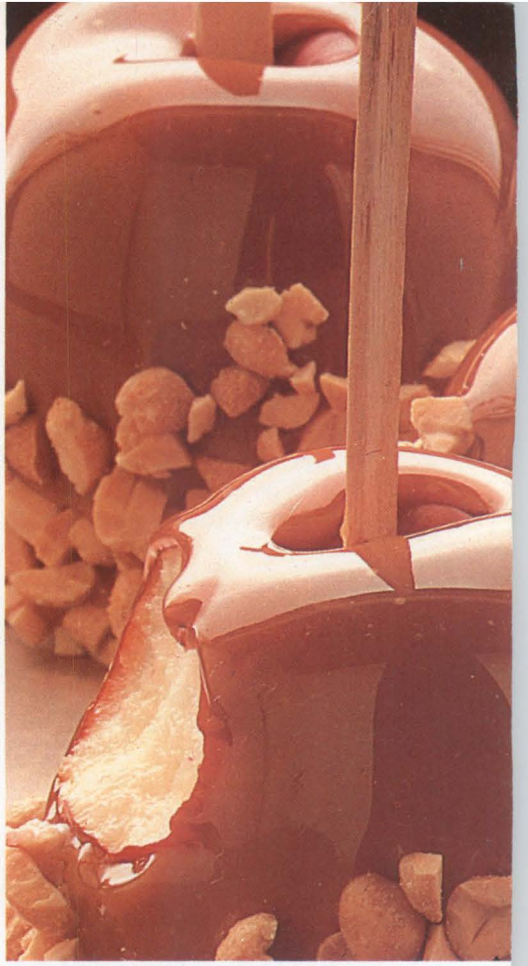
Comment réchauffer les aliments pour bébés

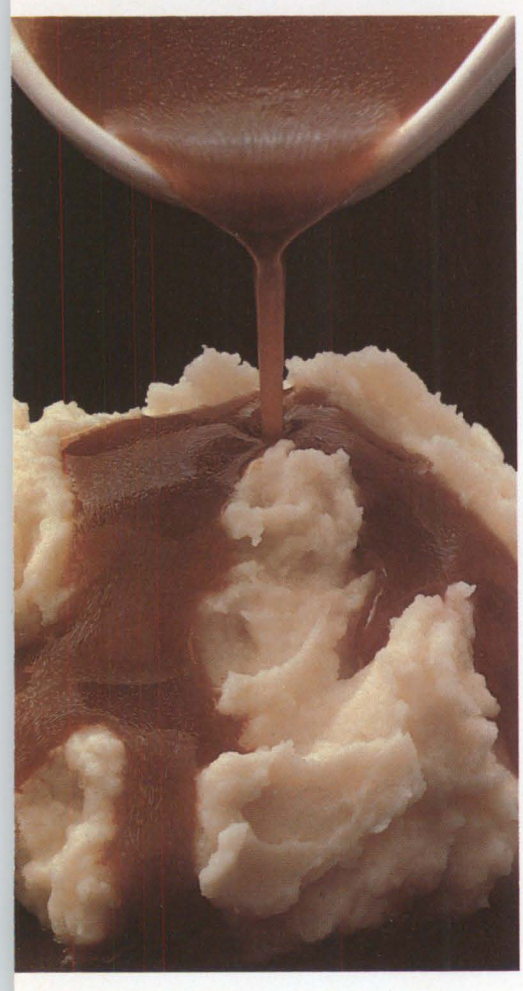
Retirez *le couvercle de métal d'un pot d'aliments pour bébé de 4 oz/113 g ou transvidez le contenu dans un petit bol. Couvrez.*

Faites chauffer *de 30 à 60 s à MED., en remuant à mi-temps, puis à la fin du temps de cuisson. Vérifiez bien la température de la purée avant de nourrir le bébé.*

Conseils sur les aliments pour bébés

- Faites chauffer une bouteille contenant ⅞ de tasse/200 ml de lait de 40 à 45 s à MAX. Secouez-la pour bien mélanger le lait, puis vérifiez-en la température en déposant quelques gouttes sur la partie intérieure du poignet.
- Faites chauffer un gobelet à bec contenant ½ tasse/125 ml de jus d'orange ou de lait dilué de 30 à 40 s à MED., puis vérifiez la température du contenu avant de le donner à l'enfant.
- Réservez de petites portions de plats que vous servez à votre famille et faites-en des purées que vous réchaufferez aux micro-ondes. Les jeunes enfants, à l'instar des adultes, doivent manger des aliments sains et variés. Une saine alimentation est aussi un gage de santé et de bonne forme physique.
- Remuez toujours les aliments et les boissons pour bébés à mi-temps et à la fin du temps requis. Vérifiez aussi la température des aliments avant de nourrir le bébé.
- N'utilisez jamais le four micro-ondes pour stériliser les bouteilles et les tétines.
- Déposez un verre d'eau dans le four lorsque vous faites chauffer ou cuire une petite quantité d'aliments.
- Assurez-vous que bouteilles, gobelets à bec, bols et autres articles pour bébés peuvent être utilisés au four micro-ondes avant de vous en servir.





Pomme de terre en sauce

Pomme de terre en sauce

6 min

Temps d'attente : 3 min

Âge : de 3 à 6 mois

1 grosse pomme de terre en dés
1 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
un peu de lait

SAUCE BRUNE

1 cuil. à café de jus de cuisson de la viande
1 ½ cuil. à café de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de viande chaud

1 PERSONNE

1 Faites cuire la pomme de terre dans l'eau, à couvert, 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 3 min, égouttez et réduisez en purée avec du beurre et du lait.

2 Mêlez bien le jus de cuisson et la farine, puis ajoutez le bouillon. Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 2 fois. Versez sur la purée et servez.

Pommes caramélisées aux arachides

3 min

Temps d'attente : aucun

Âge : 4 ans et plus

6 pommes rouges lavées et égouttées
6 bâtonnets de bois pour sucettes
3 oz/75 g d'arachides non salées grossièrement hachées
4 tablettes de caramel au beurre de 4 oz/100 g chacune
2 cuil. à soupe d'eau

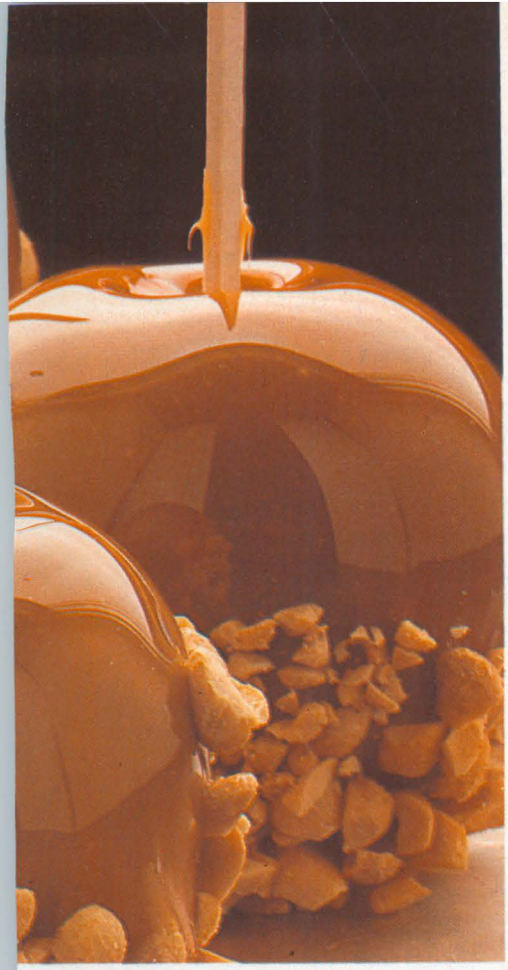
6 POMMES CARAMÉLISÉES

1 Enlevez la tige et insérez un bâtonnet dans chaque pomme. Déposez les arachides dans un petit bol.

2 Défaites les tablettes en petits morceaux dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Ajoutez l'eau et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant toutes les minutes. Mélangez bien.

3 Enrobez les pommes une à la fois : plongez chacune dans le caramel chaud, laissez égoutter, puis roulez la moitié inférieure de la pomme dans les arachides.

4 Laissez les pommes reposer sur une feuille de papier ciré avant de servir.



Pommes caramélisées aux arachides

Brochettes pour enfants

11 min

Temps d'attente : 10 min

Âge : 3 ans et plus

12 oz/350 g de boeuf haché maigre
6 cuil. à soupe de chapelure
½ petit oignon haché fin
sel et poivre
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 oeuf battu
16 petites pommes de terre en conserve, bien égouttées
8 petites tomates coupées en deux
16 champignons

4 PERSONNES

1 Mêlez le boeuf, la chapelure, l'oignon et les assaisonnements, puis incorporez la pâte de tomates. Ajoutez l'oeuf battu et liez le tout.

2 Façonnez 16 mini-boulettes et déposez-les dans un grand plat peu profond. Couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en les retournant 1 fois.

3 Enfilez 1 pomme de terre, 1 morceau de tomate, 1 mini-boulette et 1 champignon sur 8 brochettes de bois, puis recommencez avec le reste des ingrédients.

4 Placez 4 brochettes dans le plat et badigeonnez-les de jus de cuisson. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX. Faites cuire les 4 autres. Laissez reposer 5 min, puis retirez les brochettes avant de servir.

Sucettes

9 min

Temps d'attente : aucun

Âge : 4 ans et plus

1 tasse/225 g de sucre
¾ de tasse/175 g de sirop de maïs
¼ de tasse/50 ml d'eau
¼ de cuil. à café d'extrait d'orange, de citron ou de menthe poivrée
quelques gouttes de colorant alimentaire orange, jaune ou vert

12 SUCETTES

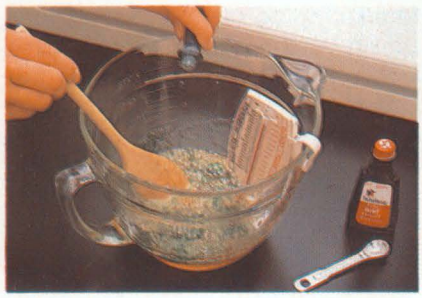
Préparation des sucettes

Préparez *les moules : coupez la partie supérieure de 12 petits verres en papier ciré de 1 tasse/250 ml à 1 po/2,5 cm du bord.*

Graissez *l'intérieur des moules et percez un petit trou près du rebord. Insérez un petit bâtonnet dans l'ouverture.*

Placez *les moules, le rebord vers le bas, sur une feuille de papier aluminium graissée.*

Mélangez *le sucre, le sirop de maïs et l'eau dans un bol profond à l'épreuve de la chaleur de 12 ½ tasses/3 l. Raclez bien les côtés avec un pinceau humide. Fixez un thermomètre pour four micro-ondes.*



Faites chauffer *9 ou 10 min à MAX., jusqu'à ce que le thermomètre indique 300 °F/149 °C. Ou bien versez une cuillerée de sirop dans de l'eau froide : la goutte doit former une boule cassante.*

Incorporez *sans délai l'extrait et le colorant et versez dans les moules, en recouvrant bien le bâtonnet. Laissez reposer 1 h, enveloppez d'une pellicule plastique et gardez dans un endroit frais et sec.*

Wigwam du pêcheur

Wigwam du pêcheur

20½ min

Temps d'attente : 3 min

Âge : 2 ans et plus

1 ¼ à 1 ½ lb/500 à 700 g de pommes de terre coupées en petits dés
3 cuil. à soupe plus 1 cuil. à café d'eau
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 oz/75 g de macédoine surgelée décongelée
8 bâtonnets de poisson
4 oz/100 g de petits pois surgelés
1 tomate coupée en 8 quartiers

3 OU 4 PERSONNES

1 Faites cuire les pommes de terre dans 3 cuil. à soupe d'eau, à couvert, de 7 à 9 min à MAX. Laissez reposer 3 min, égouttez, puis réduisez en purée avec du beurre ou de la margarine.
2 Incorporez la macédoine.
3 Faites chauffer un plat à brunir pendant 5 min ou selon les instructions du fabricant. Placez-y les bâtonnets de poisson et pressez bien avec une spatule. Faites chauffer 4 min à MAX., en les retournant à mi-temps.
4 Faites cuire les pois dans 1 cuil. à café d'eau, à couvert, 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez.
5 Versez la purée aux légumes au centre d'une assiette de service et entourez des bâtonnets de poisson. Placez un quartier de tomate entre les bâtonnets.
6 Versez les petits pois autour de l'assiette et faites réchauffer le tout 1 ½ ou 2 min à MAX. Servez immédiatement.

Riz au lait fruité

20 min

Temps d'attente : 10 min

Âge : 1 an et plus

3 cuil. à soupe/40 g de riz moulu
2 cuil. à soupe de sucre
2 ½ tasses/600 ml de lait

PURÉE D'ABRICOTS
4 oz/100 g d'abricots secs
1 cuil. à soupe de miel liquide

2 ½ tasses/600 ml

1 Préparez la purée : mettez les abricots dans un bol profond de 6 ¼ tasses/1,5 l et couvrez d'eau bouillante. Couvrez le bol et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., puis laissez reposer 5 min.
2 Incorporez le miel, couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ce que les abricots soient ramollis. Laissez refroidir légèrement.
3 Déposez les abricots dans un mélangeur et ajoutez un peu de liquide de cuisson; réduisez en purée, en ajoutant plus de liquide si nécessaire.
4 Préparez le riz au lait : mêlez le riz, le sucre et le lait dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l.
5 Couvrez et faites cuire 2 min à MAX., remuez bien et poursuivez la cuisson encore 3 min. Remuez.
6 Diminuez la puissance à MED.-MAX., puis faites cuire de 10 à 12 min, jusqu'à épaississement, en remuant toutes les 3 min.
7 Laissez reposer 5 min. Incorporez la purée d'abricots et servez chaud.

Notes sur la congélation

Couvrez le riz au lait et laissez-le refroidir. Mettez le riz et la purée dans des récipients distincts et congelez trois mois au maximum. Faites décongeler la purée 3 ½ ou 4 ½ min à DÉCONGÉLATION, en remuant 1 fois. Faites décongeler le riz au lait de 8 à 10 min en remuant 2 fois. Ajoutez un peu de lait pour le faire réchauffer, si nécessaire. Réchauffez 1 ½ ou 2 min à MAX., et laissez reposer 1 min.

Flans et tartes

Préparez vos fonds de tarte à l'avance, et vous pourrez toujours offrir un dessert de dernière minute, quelle que soit l'occasion. Quant aux garnitures, il ne s'agit que de faire preuve d'un peu d'imagination : c'est simple, facile, rapide.

Une croûte de tarte cuite se transforme en dessert spectaculaire en un rien de temps et le plus merveilleux, c'est que les possibilités sont presque illimitées. Quelle que soit la garniture, aux micro-ondes, c'est toujours facile et rapide. Un dessert simple comme le flan aux fraises est transformé grâce au fromage à la crème que l'on fait amollir aux micro-ondes.

Préparez l'abaisse en suivant la recette du fascicule 14, page 370. Préparez-en plusieurs à la fois et congelez-les (voir Notes sur la congélation, page 1382). N'essayez pas de faire cuire des garnitures dans des abaisses non cuites, sinon la pâte sera immangeable. Enfin, laissez refroidir les croûtes cuites avant de les garnir.

Tarte à la bostonnaise

DON LAST

Flan aux fraises

1 ¾ min

Temps d'attente : aucun

1 abaisse cuite de 9 po/23 cm (voir fascicule 14, page 370)

GARNITURE

8 oz/225 g de fromage à la crème
4 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
1 lb/450 g de fraises lavées et équeutées
1 bocal de 12 oz/340 g de confiture de fraises

6 À 8 PERSONNES

1 Faites amollir le fromage à la crème pendant 30 s à MAX. Incorporez le sucre et travaillez bien jusqu'à consistance moelleuse.

2 Étalez uniformément le fromage dans l'abaisse. Disposez les fraises sur le dessus.

3 Versez la confiture dans un grand bol et faites chauffer de 1 ¼ à 1 ¾ min à MAX., en remuant 1 fois. Passez la confiture au tamis (servez-vous d'un tamis de nylon), puis versez sur les fraises. Réfrigérez 30 min avant de servir.

Tarte à la bostonnaise

8 ½ min

Temps d'attente : 3 min

1 abaisse cuite de 9 po/23 cm (fascicule 14, page 370) préparée avec de la farine de blé entier

GARNITURE

3 cuil. à soupe de confiture de fraises
2 oeufs, blancs et jaunes séparés
3 oz/75 g de chapelure fraîche
⅜ de tasse/75 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 oz/50 g de beurre amolli
3 oz/75 g d'amandes moulues
le zeste râpé et le jus de 1 citron
1 pincée de sel

GLACE

1 ¼ tasse/225 g de sucre glace tamisé

Flan aux fraises

Micro-trucs

Les flans et les tartes ayant une abaisse à forte teneur en gras et en sucre, telle la tarte à la cassonade et aux épices, doivent être surveillés de près pendant la cuisson, sinon ils risquent de brûler.

Conseils du chef

Pour « imperméabiliser » l'abaisse, badigeonnez-la d'un blanc d'oeuf légèrement battu, après avoir enlevé le papier absorbant. Enfournez l'abaisse de nouveau et laissez cuire 2 ou 3 min de plus.

eau pour mélanger
1 cuil. à soupe de poudre de cacao

6 PERSONNES

1 Étalez la confiture dans le fond de l'abaisse.
2 Mélangez bien jaunes d'oeufs, chapelure, sucre, beurre, amandes, zeste et jus de citron.
3 Fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme, avec une pincée de sel, puis incorporez délicatement au premier mélange. Versez dans la croûte et lissez bien.
4 Faites cuire 7 min à MED., en tournant le moule du quart toutes les 2 min. Augmentez la puissance à MAX. et faites cuire 1 ½ ou 2 min. Laissez reposer 3 min, puis laissez refroidir.
5 Mêlez le sucre glace et de 4 ½ à 6 cuil. à café d'eau. Réservez 2 cuil. à soupe de glace et versez le reste sur le dessus du flan, en lissant bien la surface.
6 Mélangez la poudre de cacao, la glace réservée et un peu d'eau et avant que la glace ne durcisse trop, tracez des lignes chocolatées sur le dessus. Glissez un cure-dent délicatement en travers des lignes, à égale distance, pour créer un joli motif. Prenez soin de bien essuyer le cure-dent chaque fois.

Flan au chocolat

5½ min

Temps d'attente : aucun

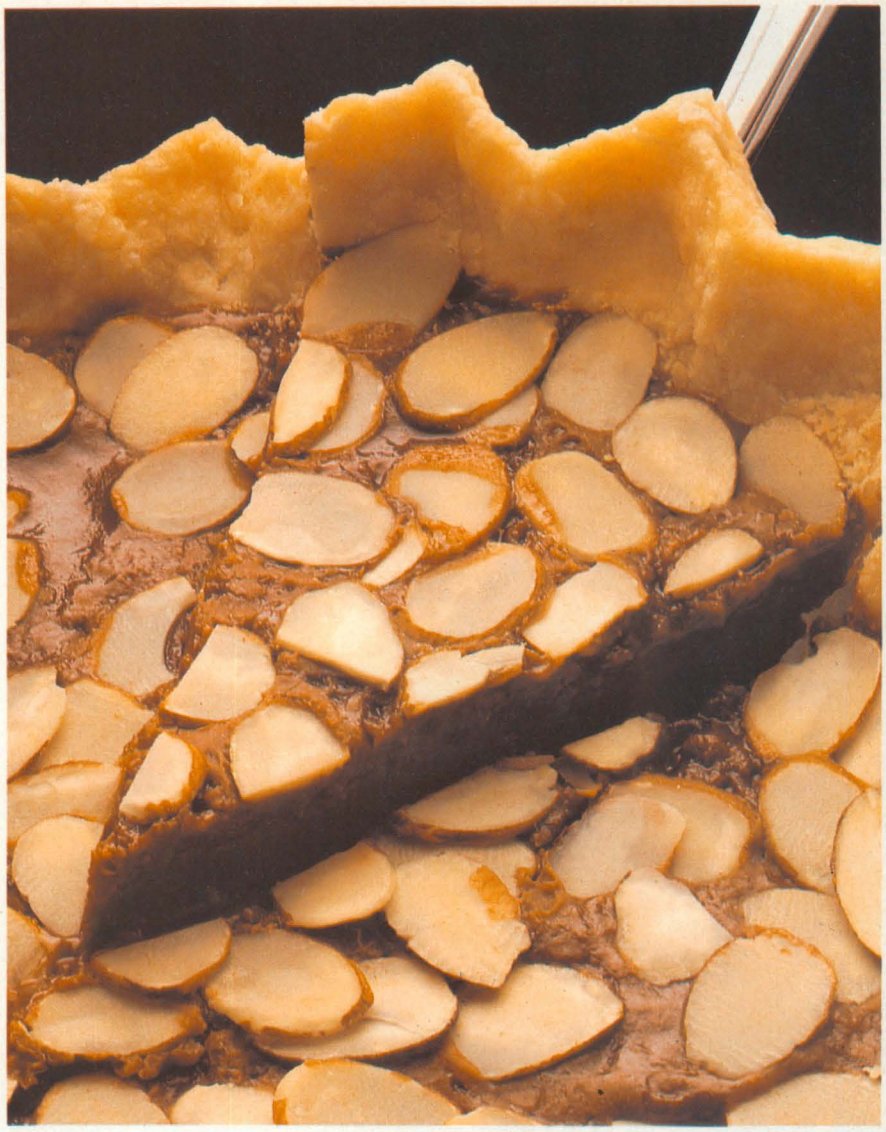
1 abaisse cuite de 9 po/23 cm (fascicule 14, page 370)

GARNITURE
1 boîte de 14,1 oz/400 g de lait concentré sucré
6 oz/175 g de capuchons de chocolat nature
1 ½ oz/40 g d'amandes effilées

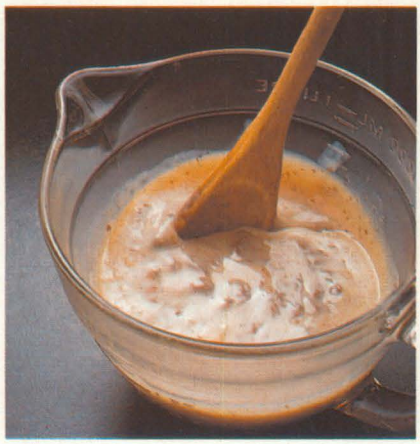
8 PERSONNES

VARIANTES
Flan au chocolat et aux noix : remplacez les amandes par des noix de Grenoble grossièrement hachées.

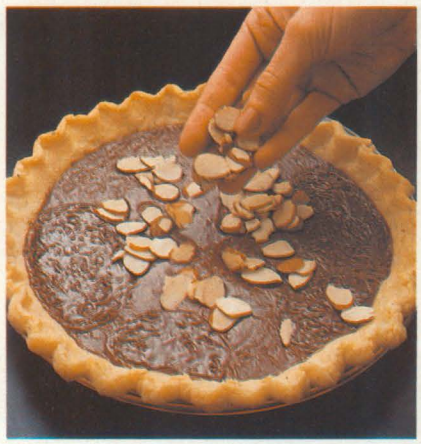
Flan au chocolat blanc : remplacez les capuchons de chocolat par des petits morceaux de chocolat blanc émietté.



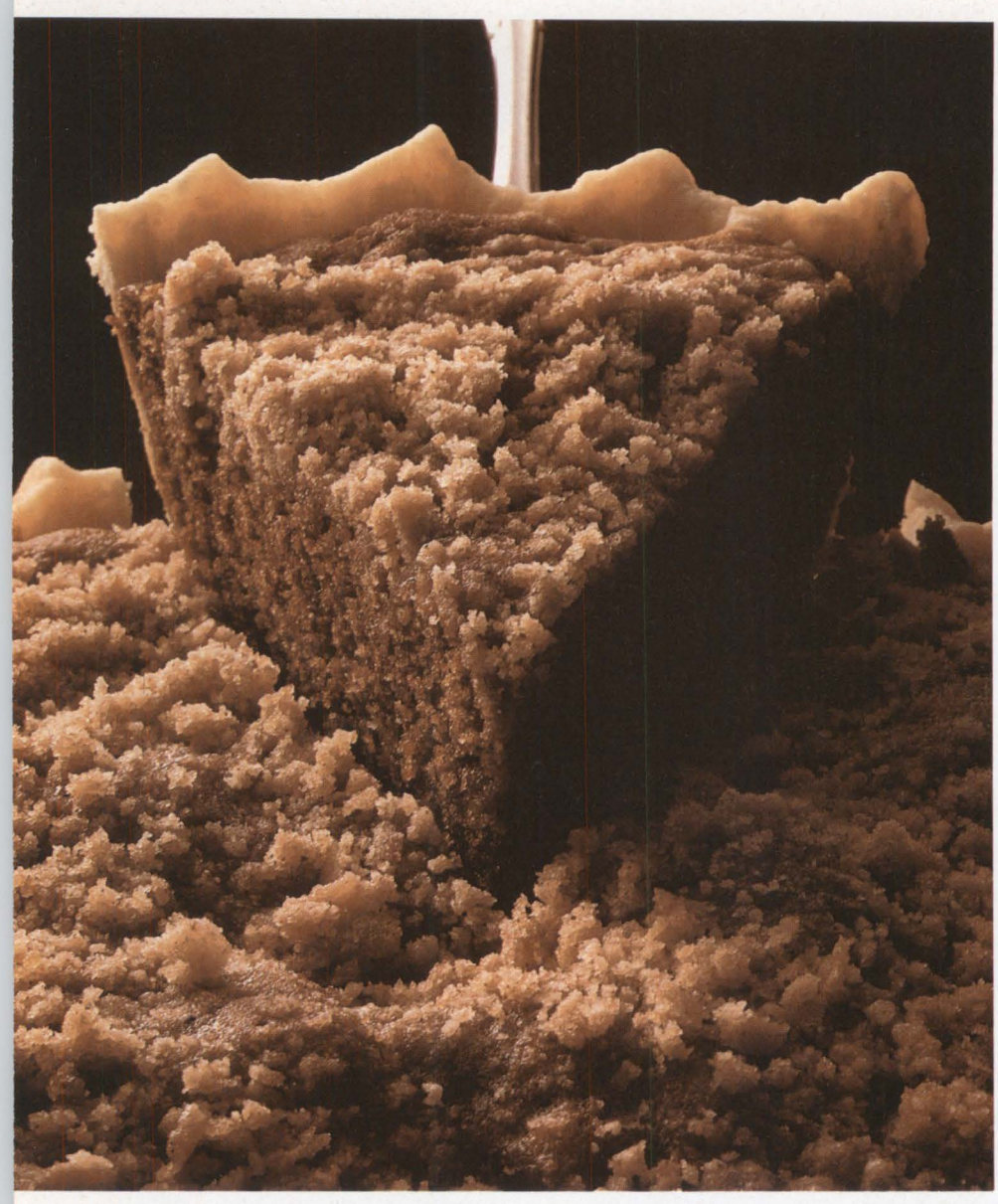
Préparation du flan au chocolat



Faites chauffer *le lait concentré 1 ou 1 ½ min à MAX., puis incorporez les capuchons de chocolat. S'ils ne fondent pas immédiatement, faites chauffer encore 30 s à MAX.*



Versez *dans l'abaisse cuite et faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX. Parsemez des amandes effilées, puis faites chauffer encore 2 ou 3 min à MAX.*



Tarte à la cassonade et aux épices

11½ min

Temps d'attente : aucun

1 abaisse cuite de 9 po/23 cm (voir fascicule 14, page 370)

GARNITURE

1 ¼ tasse/150 g de farine tout usage tamisée
½ tasse/100 g de cassonade dorée
1 cuil. à café de cannelle ou d'épices mélangées
¼ de cuil. à café de muscade
¼ de cuil. à café de gingembre
1 pincée de sel
3 oz/75 g de beurre coupé en petits morceaux
¾ de tasse/175 ml d'eau
4 cuil. à soupe de mélasse
1 cuil. à café de poudre à pâte

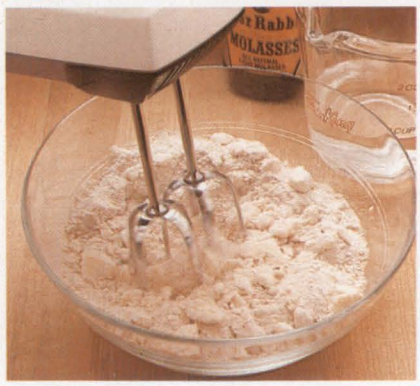
6 PERSONNES

Notes sur la congélation

Les abaisses cuites non garnies se congèlent pendant six mois. Faites-les congeler à découvert, puis dans un récipient rigide pour éviter de les endommager.

Au moment de servir, retirez une abaisse du congélateur et déposez-la sur une assiette. Faites décongeler 1 min en tournant l'assiette de moitié à mi-temps. Laissez reposer 2 min.

Préparation de la tarte à la cassonade et aux épices



Mêlez *farine, cassonade, épices et sel, ajoutez le beurre et travaillez le mélange au batteur ou à la main jusqu'à ce qu'il ressemble à de la fine chapelure. Déposez le tiers dans l'abaisse.*
case.

Faites chauffer *l'eau 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à ébullition. Incorporez la mélasse et la poudre à pâte et versez-en la moitié dans l'abaisse. Recouvrez du tiers des ingrédients secs, puis ajoutez le reste du liquide.*

Ajoutez *le reste des ingrédients secs et faites cuire la tarte 5 min à MED., puis tournez le moule et poursuivez la cuisson à MAX., de 5 à 7 min, jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune trace.*

Tarte aux trois agrumes

9 min

Temps d'attente : aucun

1 abaisse cuite de 9 po/23 cm (fascicule 14, page 370)

GARNITURE

1 ½ tasse/350 g de sucre super fin (sucre semoule)
6 cuil. à soupe de fécule de maïs
2 ¼ tasses/550 ml d'eau
3 jaunes d'oeufs légèrement battus
1 cuil. à café de zeste de citron râpé
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à café de zeste de lime râpé
2 cuil. à soupe de jus de lime
2 gouttes de colorant alimentaire vert
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé
2 cuil. à soupe de jus d'orange
2 gouttes de colorant alimentaire orange

MERINGUE

3 blancs d'oeufs
¾ de tasse/175 g de sucre super fin (sucre semoule)

6 À 8 PERSONNES

1 Mêlez le sucre et la fécule de maïs, puis délayez dans l'eau.

2 Couvrez et faites chauffer de 4 à 8 min à MAX., en remuant fréquemment, jusqu'à épaississement.

3 Incorporez un peu de mélange chaud aux jaunes d'oeufs, remuez bien, puis ajoutez le tout au mélange. Faites chauffer 2 ou 3 min à MED., en remuant 2 fois. Divisez en trois parts égales, dans des bols différents. Ajoutez le zeste et le jus de citron au premier mélange, le zeste et le jus de lime, ainsi que le colorant vert, au deuxième, et le zeste et le jus d'orange, ainsi que le colorant orange, au troisième. Mélangez bien, puis couvrez les mélanges à la lime et à l'orange.

4 Versez le mélange au citron dans l'abaisse et réfrigérez 1 h. Versez ensuite le mélange à la lime, réfrigérez une autre heure, puis versez le mélange à l'orange.

5 Fouettez les blancs d'oeuf en neige ferme, puis incorporez le sucre, en fouettant, jusqu'à fermeté. Étalez la meringue sur la tarte, en lissant jusqu'aux bords. Faites chauffer de 3 à 6 min à MED., en tournant le moule du quart à mi-temps. Faites dorer quelques secondes sous le gril de la cuisinière, si désiré.

Tarte aux cerises et au kirsch

2 min

Temps d'attente : aucun

1 abaisse cuite de 9 po/23 cm (fascicule 14, page 370)

GARNITURE

1 boîte de 15 oz/425 g de cerises rouges dénoyautées
⅝ de tasse/150 ml de jus de pomme nature
2 cuil. à café d'arrow-root
1 cuil. à café de jus de citron
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %
2 cuil. à soupe de kirsch
noix hachées ou zeste de citron râpé pour garnir

6 PERSONNES

1 Égouttez les cerises et réservez le jus. Ajoutez-y du jus de pomme pour obtenir 1 tasse/250 ml de liquide.

2 Délayez l'arrow-root dans un peu de liquide, ajoutez le jus de citron, puis incorporez au reste du liquide. Couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à épaississement.

3 Ajoutez les cerises au mélange, remuez, puis laissez refroidir le tout. Versez dans l'abaisse et réfrigérez.

4 Fouettez la crème avec le kirsch jusqu'à formation de pics légers. Disposez la crème fouettée sur le périmètre de la tarte à l'aide d'une poche à douille, garnissez et réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Ci-dessus : *tarte aux trois agrumes*
Ci-dessous : *tarte aux cerises et au kirsch*

Les rognons

Les rognons sont un élément de la cuisine trop souvent négligé. Pourtant, ils sont nutritifs et s'apprêtent de plusieurs manières. Faites-les rissoler à l'heure du brunch, préparez un savoureux pilaf ou apprêtez-les en délicieuse timbale, avec du boeuf, pour un repas du soir réconfortant.

Les rognons se cuisinent facilement aux micro-ondes. On achète normalement des rognons de veau, de boeuf ou de porc : les rognons de veau sont les plus tendres et permettent de préparer des plats fort variés. Leur goût est délicat et leur saveur moins prononcée; ils se transforment bien en plats simples et raffinés. Quant aux rognons de porc, à saveur plus prononcée et à texture plus coriace, ils font d'excellents pâtés et ragoûts. Les rognons de boeuf s'apprêtent en casseroles et en ragoûts. Les rognons se préparent tous de la même manière, quelle que soit la recette choisie. Faites cuire sans problème les rognons de veau à MAX.

Rognons en brochette

Il est préférable d'utiliser un plat à brunir pour certaines recettes, car vous pourrez y saisir les rognons. Pour les rognons en brochette, badigeonnez simplement les abats de sauce soya ou de sauce Worcestershire, avant et pendant la cuisson, pour les rendre plus appétissants. Il n'est pas nécessaire d'utiliser un plat à brunir pour les casseroles et les pilafs, mais pour obtenir une belle couleur foncée, faites revenir les rognons à la poêle, sur la cuisinière, avant de les ajouter à votre plat. Les rognons de boeuf et de porc, moins tendres, doivent cuire lentement et un peu plus longtemps.

Rognons en brochette

9 min

Temps d'attente : 3 min

8 tranches de bacon
1 petit poivron rouge
1 petit poivron vert
4 gros champignons, la tige enlevée, coupés en deux
8 rognons de veau, la peau et la partie centrale enlevées, coupés en deux
sel et poivre au goût

SAUCE POUR BADIGEONNER

2 cuil. à café de ketchup ou de sauce tomate
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 cuil. à soupe d'huile végétale

4 PERSONNES

1 Allongez les tranches de bacon en pressant bien avec la lame d'un couteau, puis roulez-les. Tranchez chaque poivron en huit morceaux de grosseur uniforme.
2 Enfilez les champignons, les rouleaux de bacon, le poivron et les rognons sur huit brochettes de bois.
3 Disposez les brochettes sur une rôtissoire ou sur une plaque déposée dans un grand plat. Assaisonnez au goût.
4 Mélangez bien les ingrédients de la sauce et badigeonnez les brochettes. Faites cuire 9 ou 10 min à MAX., en déplaçant, en retournant et en badigeonnant les brochettes toutes les 3 min. Laissez reposer 3 min, puis servez sur un lit de riz arrosé de jus de cuisson.

RAY DUNS

Rognons en casserole

Rognons en casserole

22 min

Temps d'attente : 5 min

3 cuil. à soupe de beurre
1 gros oignon haché
1 ¼ lb/575 g de rognons de veau, la peau et la partie centrale enlevées, coupés en quatre
⅜ de tasse/75 ml de bouillon de boeuf (préparé avec ½ cube)
3 cuil. à soupe de xérès sec
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
poivre
1 bouquet garni
6 oz/175 g de champignons coupés en deux
4 tomates pelées et coupées en morceaux
6 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'eau froide
⅝ de tasse/150 ml de crème sure

4 À 6 PERSONNES

1 Faites cuire l'oignon au beurre dans une grande casserole, à couvert, de 3 à 5 min à MAX.
2 Ajoutez les rognons, couvrez et laissez cuire encore 3 min.
3 Mélangez le bouillon, le xérès, la pâte de tomates et poivrez au goût. Versez dans la casserole, ajoutez le bouquet garni et remuez bien le tout. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX.
4 Incorporez les champignons et les tomates et prolongez la cuisson à couvert de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les rognons soient bien tendres, en remuant 2 fois. Jetez le bouquet garni.
5 Délayez la fécule de maïs dans l'eau et versez dans la casserole. Faites chauffer à découvert 3 ou 4 min, jusqu'à épaississement.
6 Laissez reposer à couvert 5 min. Au moment de servir, incorporez la crème sure au plat. Servez avec des nouilles cuites selon la méthode habituelle.

VARIANTE

Si vous voulez préparer ce plat avec des rognons de boeuf ou de porc, diminuez la puissance à MED. à l'étape 2 et faites cuire de 5 à 7 min, puis pendant 7 min à l'étape 3, de 15 à 18 min à l'étape 4 et 5 min à l'étape 5. Laissez reposer à couvert 5 min.

Notes sur la congélation

Décongelez 1 ¼ lb/575 g de rognons de porc ou de boeuf, dans un bol, à couvert, de 9 à 11 min à DÉCONGÉLATION. Remuez et laissez reposer 1 ou 2 min.

Pilaf de rognons

20 min

Temps d'attente : 10 min

2 oz/50 g de beurre coupé en quatre
1 oignon haché
2 branches de céleri émincées
1 lb/450 g de rognons de veau, la peau et la partie centrale enlevées, coupés en deux, puis en petits morceaux
¾ de tasse/175 g de riz à grains longs
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de boeuf (préparé avec ½ cube)
poivre
4 oz/100 g de champignons en tranches
4 oz/100 g de petits pois surgelés
persil haché pour garnir

4 À 6 PERSONNES

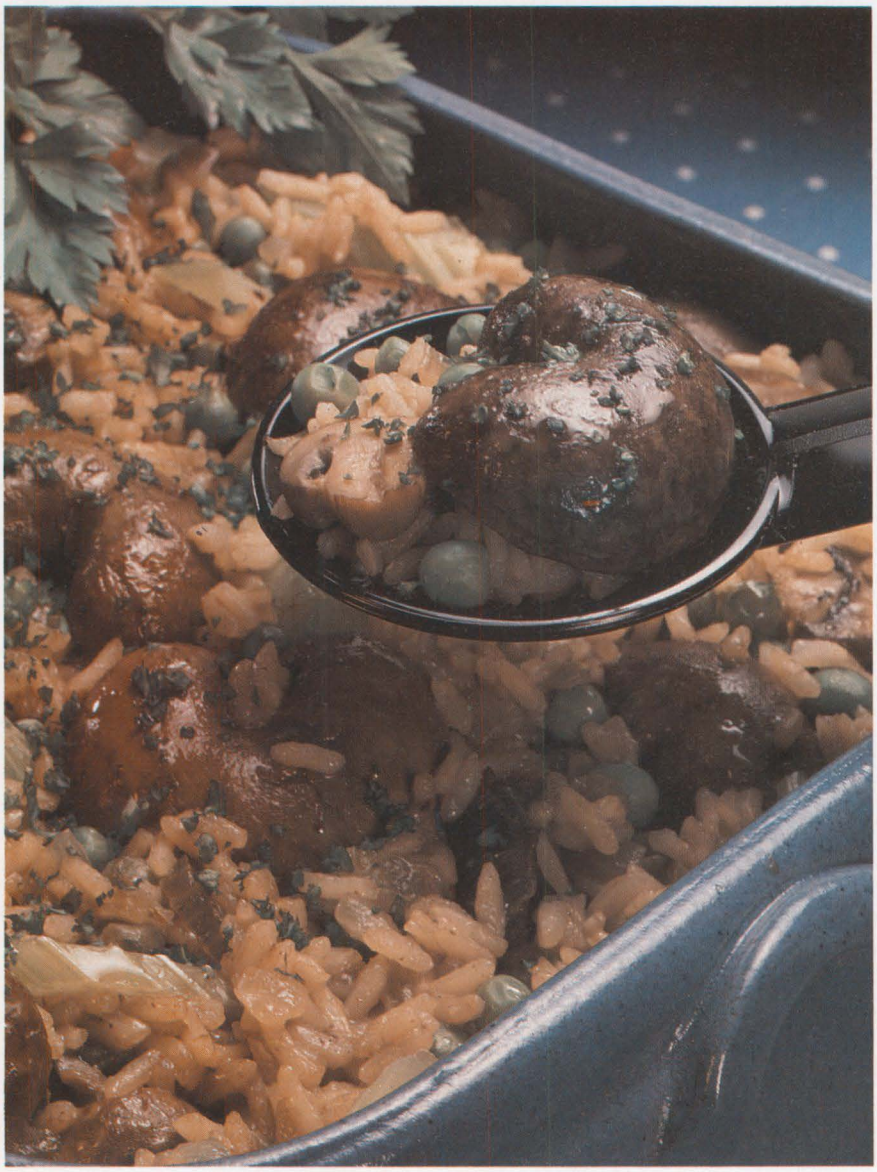
1 Faites revenir l'oignon et le céleri dans le beurre dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, à couvert, 2 ou 3 min à MAX.

2 Ajoutez les rognons, couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Incorporez le riz et le bouillon, puis poivrez au goût. Remuez bien le tout, couvrez et faites cuire encore 5 min.

3 Ajoutez les champignons et les pois et mélangez bien. Couvrez et faites cuire encore de 10 à 12 min à MAX., en remuant 2 fois.

4 Laissez reposer 10 min, garnissez de persil frais haché.

5 Servez avec des tomates grillées et une salade.



RAY DUNS

Timbale de rognons

34 min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g de rognons de porc, la peau et la partie centrale enlevées, coupés en deux puis en petits cubes
8 oz/225 g de bifteck d'extérieur de ronde bien maigre, coupé en cubes de ½ po/12 mm
2 cuil. à soupe de farine tout usage assaisonnée
1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à soupe de beurre
1 oignon haché fin
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de boeuf (préparé avec ½ cube)

PÂTE

¾ de tasse/75 g de farine à pâtisserie
1 pincée de sel
1 pincée de curcuma
1 ½ oz/40 g de suif râpé ou de margarine
½ cuil. à café de fines herbes mélangées
3 ou 4 cuil. à soupe d'eau froide

4 À 6 PERSONNES

1 Enrobez bien les rognons et le boeuf de farine assaisonnée.

2 Faites chauffer un plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Versez-y l'huile et le beurre, puis ajoutez les rognons, le boeuf et l'oignon. Faites cuire à découvert 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois.

3 Ajoutez le bouillon et remuez bien, puis couvrez et faites cuire de 18 à 20 min à MED., jusqu'à tendreté. Laissez reposer 5 min.

4 Préparez la pâte : tamisez ensemble la farine, le sel et le curcuma, ajoutez le suif ou la margarine et les fines herbes. Incorporez l'eau et mêlez bien avec le côté émoussé d'un couteau jusqu'à homogénéité.

5 Mettez la viande dans une timbale de 4 tasses/1 l. Abaissez la pâte en un rond de dimensions appropriées et déposez-le sur la viande.

6 Couvrez lâchement d'une pellicule plastique, pour permettre à la pâte de gonfler pendant la cuisson. Faites cuire de 7 à 9 min à MAX., en tournant le plat du quart à 3 reprises, jusqu'à ce que la croûte soit bien gonflée.

À gauche : *pilaf de rognons*
À droite, page suivante : *timbale de rognons*

Préparation des rognons de veau

Retirez *la couche de gras qui enveloppe les rognons. Tenez bien les rognons, soulevez et retirez la membrane qui les recouvre.*

Tranchez *les rognons en deux sur la longueur et enlevez le gras au centre à l'aide de ciseaux de cuisine. Déterminez le temps de cuisson en comptant 4 min par 4 oz/100 g.*

Micro-trucs

Le plat à brunir permet de bien saisir les rognons. Si vous l'utilisez, consultez toujours le livret d'instructions. Ne faites jamais chauffer le plat à brunir plus longtemps que le temps recommandé, sinon vous risquez d'endommager le plateau rotatif ou la paroi inférieure du four. Certains fabricants recommandent de déposer le plat sur une assiette en verre renversée ou un support spécial pour four micro-ondes.

Faites chauffer *un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Versez-y 1 cuil. à café d'huile végétale, puis ajoutez les rognons.*

Faites cuire *1 min à MAX., retournez les rognons et laissez cuire le reste du temps requis, en les retournant et en les remuant 1 fois.*

Vérifiez *la cuisson en les piquant avec un couteau. Le jus de cuisson doit être clair. Laissez reposer à couvert pendant 3 min avant de servir.*

Sauté de rognons

13 min

Temps d'attente : 5 min

1 cuil. à café d'huile végétale
1 lb/450 g de rognons de veau, la peau et le gras du centre enlevés, coupés en quatre
1 petit oignon coupé en 8 quartiers
2 grosses carottes en julienne
3 oz/75 g de brocoli paré et défait en bouquets
3 oz/75 g de haricots verts
1 cuil. à soupe de sauce soya
2 cuil. à soupe de bouillon de boeuf ou de veau
¼ de cuil. à café de sucre
sel et poivre
3 oz/75 g de germes de haricot trempés dans l'eau, puis égouttés

4 À 6 PERSONNES

1 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Versez-y l'huile, puis ajoutez immédiatement les rognons et l'oignon et faites cuire 2 min à MAX.

2 Ajoutez les carottes, couvrez et laissez cuire 2 min à MAX. Incorporez le brocoli et les haricots.

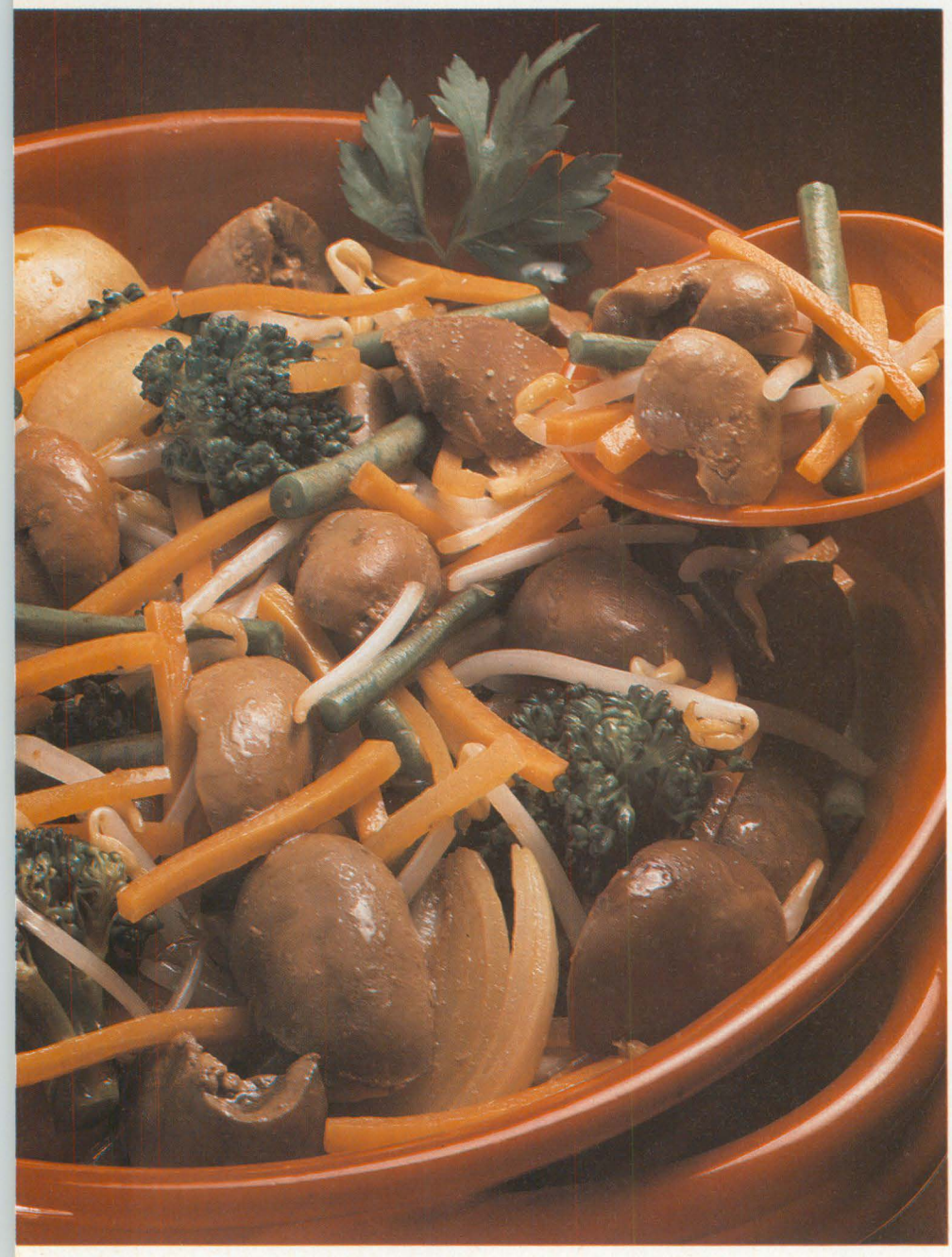
3 Mélangez la sauce soya, le bouillon, le sucre et les assaisonnements et versez sur les rognons et les légumes. Couvrez et faites cuire de 3 à 5 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais croquants.

4 Ajoutez les germes de haricot et remuez bien le tout. Couvrez et faites chauffer 1 ou 2 min. Laissez reposer 5 min avant de servir.

VARIANTES

Remplacez le brocoli par du choufleur ou les carottes par un gros poivron rouge épépiné et détaillé en fines lanières.

Sauté de rognons



Rognons sur rôties

10 min

Temps d'attente : 3 min

2 chipolatas piquées à la fourchette
2 rognons de veau, la peau et le gras du centre enlevés, coupés en deux
2 tranches de bacon
1 grosse tomate coupée en deux

2 PERSONNES

1 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Placez-y les saucisses et faites cuire 1 ou 1 ½ min à MAX., en les retournant toutes les 30 s.

2 Ajoutez les rognons et faites cuire 2 min à MAX., en retournant les saucisses et les rognons 1 fois.

3 Ajoutez le bacon et la tomate et laissez cuire encore 2 ou 2 ½ min, en retournant le tout à mi-temps de cuisson. Couvrez et laissez reposer 3 min. Servez sur des rôties bien chaudes.

Micro-trucs

Couvrez le plat pendant la cuisson si vous voulez éviter les éclaboussures. Les aliments auront aussi une texture plus moelleuse.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 50

Abats
- pilaf de rognons 1386
- rognons en brochette 1385
- rognons en casserole 1385
- rognons sur rôties 1388
- sauté de rognons 1388
- timbale de rognons 1386

Agneau
- côtelettes d'agneau au beurre à l'ail 1367

Boeuf
- brochettes pour enfants 1377
- nouilles Stroganoff 1365
- sauce à la milanaise 1368
- spaghetti aux boulettes 1363
- tagliatelles à la florentine 1365

Desserts
- flan au chocolat 1381
- flan aux fraises 1380
- pommes caramélisées aux arachides 1376
- riz au lait fruité 1378
- sucettes 1377
- tarte à la bostonnaise 1380
- tarte à la cassonade et aux épices 1382
- tarte aux cerises et au kirsch 1383
- tarte aux trois agrumes 1383

Jambon et porc
- plumes au jambon et aux légumes 1364
- ragoût de porc à l'ancienne 1367
- rotini au porc 1365

Légumes
- champignons farcis 1369
- haricots verts au yogourt 1369
- jardinière de légumes frais 1373
- légumes à la chinoise 1371
- pomme de terre en sauce 1376
- purée de betteraves 1375
- purée de carottes à l'orange 1375
- purée de légumes au fromage 1375

Macaroni au fromage 1363

Pain
- pain à l'ail et au fromage 1369
- pain à l'ail et aux herbes 1368
- petits pains à l'ail 1369

Poisson
- wigwam du pêcheur 1378

Poulet
- chili au poulet 1371

Veau
- tagliatelles au veau 1363

REPAS pour moi

REPAS pour moi

Ratatouille

Voici un plat à saveur méditerranéenne, composé de beaux légumes frais cuits à la perfection.

Ratatouille

10 min

Temps d'attente : 5 min

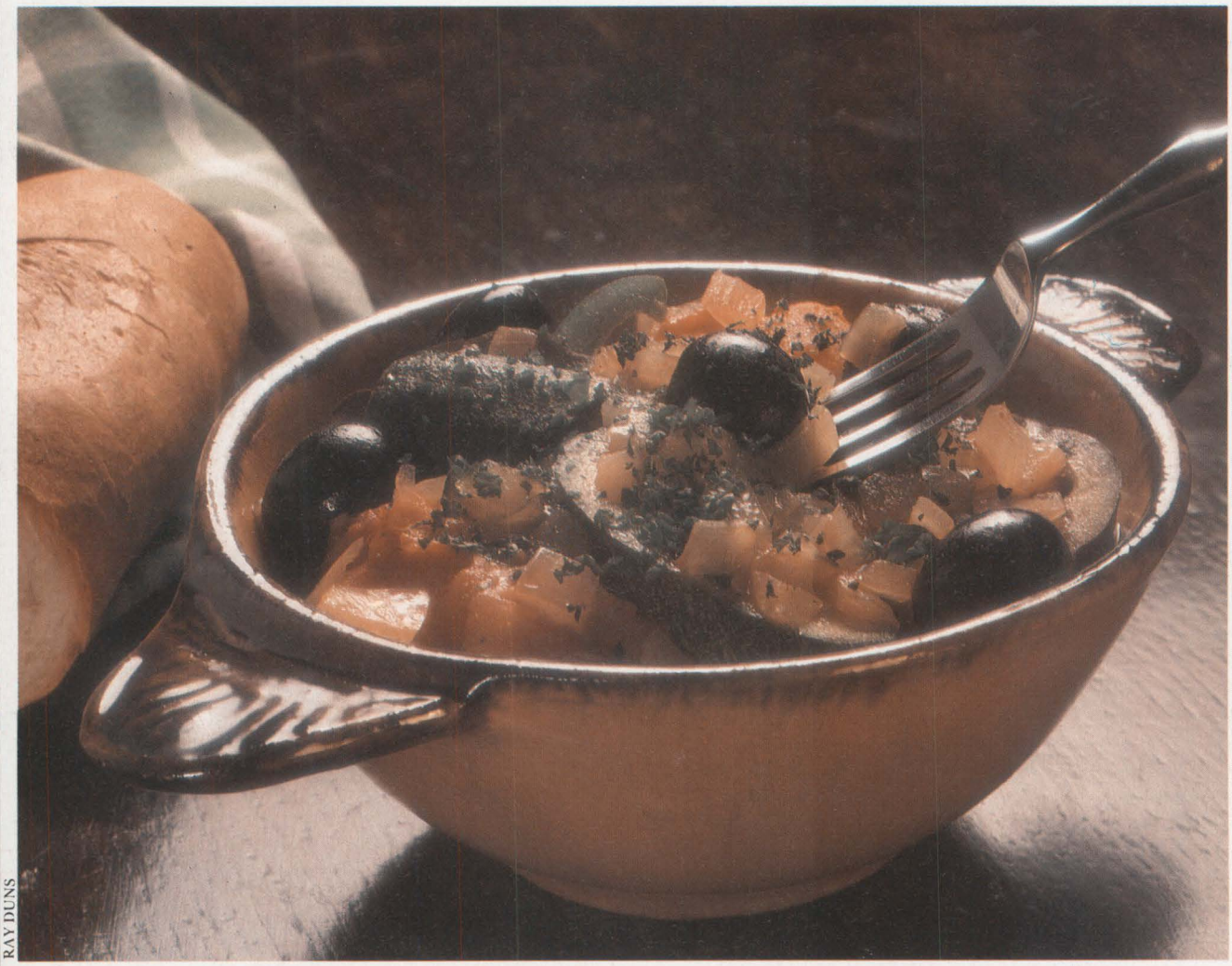
1 ½ cuil. à café d'huile d'olive
1 gousse d'ail écrasée
1 petit oignon haché
1 boîte de 8 oz/227 g de tomates
1 petite aubergine tranchée, imbibée de sel, puis rincée à l'eau froide
1 courgette en tranches épaisses
½ petit poivron vert épépiné et tranché
1 feuille de laurier
½ cuil. à café d'origan ou de fines herbes mélangées
8 olives noires dénoyautées
sel et poivre
persil haché pour garnir le dessus
baguette ou autre pain frais pour servir

1 PERSONNE

1 Faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive, dans une casserole de 3 ¾ tasses/900 ml, à couvert, pendant 1 ou 1 ½ min à MAX.

2 Ajoutez le reste des ingrédients, sauf le sel, le poivre, le persil et le pain, et mélangez parfaitement. Couvrez et faites cuire de 9 à 12 min à MAX., en remuant toutes les 3 ou 4 min.

3 Assaisonnez au goût, puis laissez reposer 5 min. Laissez refroidir légèrement, parsemez de persil haché, puis servez avec le pain.



RAY DUNS